

MARÇ

DEL 2 AL 6 DE
MARÇDEL 9 AL 13 DE
MARÇDEL 16 AL 20 DE
MARÇDEL 23 AL 27 DE
MARÇDEL 30 AL 31 DE
MARÇ

DILLUNS

**LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL****HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro,
formatge fresc)**ARRÒS A LA CUBANA**
(salsa de tomàquet i ou
dur)

Fruita del temps

**LLENTIES ECO
GUISADES AMB
VERDURES****LLUÇ ENFARINAT
CASOLÀ** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**CREMA DE BRÒQUIL
AMB PASTANAGA**
(bròquil, pastanaga, porro,
patata)**PIZZA CASOLANA DE
TONYINA I FORMATGE**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMARTS

**PASTA A LA
CARBONARA** (Bacó,
ceba, nata vegetal)**GALL DINDI A LA
LLIMONA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA**RAGOUT DE GALL DINDI
AMB XIRIVIA I
PASTANAGA** i cous cous

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSA
(carbassa, pastanaga,
porro, patata)**PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA
TEXTURITZADA I
FORMATGE**

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
A LA RIOJANA****TRUITA DE PATATA**
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**SETMANA
SANTA**

DIMECRES

**PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT****BACALLÀ AL FORN**
amb salsa de tomàquet i
ceba

Fruita del temps

TASTET: TERSHI
**SOPA DE BROU DE
VERDURES AMB PASTA****MANDONGUILLES
MIXTES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

**COLIFLOR AMB PATATA
I BEIXAMEL****CONTRA CUIXA DE
POLLASTRE AL FORN**
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

**SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA****GALL DE SANT PERE AL
FORN AMB SAMFAINA** i
daus de patata al caliu

Fruita del temps

DIJOUS

**CREMA VICHYSSEOISE
AMB CROSTONS**
(Porro, patata, crema de
llet vegetal)**POLLASTRE ROSTIT**
amb compota de poma i
patates fregides

Fruita del temps

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES****DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb enciam i
olives

Fruita del temps

**ARRÒS AMB
VERDURETES DE
L'HORT** (ceba, pebrot,
carbassó, pastanaga,
xampinyons i tomàquet)**OUS DURS FARCITS DE
TONYINA** amb llit
d'enciams

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA****FRICANDÓ DE
VEDELLA** amb
xampinyons

Fruita del temps

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT****TRUITA DE CARBASSÓ**
amb enciam i pastanaga

iogurt natural

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA****PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES I SÍPIA** i
amanida variada

iogurt natural

**PÈSOLS AMB PATATA I
DAUS DE PERNIL DOLÇ****NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
i cogombre

iogurt natural ECO

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET****PERNILETS DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS
AL FORN** amb enciam i
olives

iogurt natural

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espínacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivia, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.Els divendres es serveix **iogurt natural**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**

@tenomenjadors



@Teno_menjadors



@tenomenjadors

**Teno**
Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

**Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.